

# ¡Primero la Etiqueta!

## Nutrition Facts / Información Nutricional

Serving size/Tamaño de porción 500ml (16.9 fl oz)

Servings Per Container/Porciones por envase 1

Per Serving (500ml)

Calories 80

Calorie from Fat 0

Amount %DV

Total Fat/Grasas totales 0g 0%

Saturated Fat/Saturadas 0g 0%

Trans Fat/Grasas Trans 0g 0%

Cholesterol/Colesterol 0g 0%

Sodium/Sodium 4%

Total Carbohydrate/Total Carbohidratos 9%

Dietary Fiber/ Fibra 0g

Sugars/Azúcares 18g

Protein/ Proteínas 0g

Calcium/ Calcio 8g

\*Not a significant source of Vitamins and Iron/ No es una fuente significativa de Vitaminas Y Hierro.

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 Calorie diet/ Porcentajes basados en una dieta De 2,000 calorías

# Sabías que:

**Las etiquetas** son los rótulos o marbetes que se adhieren a un objeto para su identificación, clasificación o valoración.

## ¿Qué beneficios obtienes como consumidor?

Los ingredientes identificados en la etiqueta te permiten como consumidor tomar decisiones que se adapten a sus necesidades individuales (consultar ingredientes que pueden producir alergias o intolerancias; su contenido energético, los hidratos de carbono, su contenido en grasas, ácidos grasos saturados, fibras y otros).

## ¿Qué debe contener la etiqueta?

- Nombre del alimento
- Números de registros industrial y sanitario
- Lista de ingredientes, incluyendo el contenido neto
- Nombre y la dirección del fabricante, envasador, distribuidor, importador, exportador o vendedor del alimento.
- País de origen
- Identificación del Lote
- Fecha de vencimiento
- Instrucciones de conservación.
- Instrucciones para el uso.
- Declaración cuantitativa de los ingredientes

Es muy importante, que cuando compres productos alimenticios previamente envasados, verifiques que la etiqueta esté en idioma español o que contenga una etiqueta complementaria.

**Exige tú derecho a estar informado, por tu seguridad y la de los tuyos, no adquieras productos que no cumplan con estos requisitos.**



**PRO CONSUMIDOR**  
INSTITUTO NACIONAL DE PROTECCIÓN  
DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR

*Te respalda*